

6 zasad bezpiecznego opalania – Ciesz się latem i słońcem bez trosk!

Sezon letni '22 uważamy za otwarty. Wraz z nim rozpoczynamy urlopy, wyjazdy i zdecydowanie więcej czasu spędzamy na powietrzu. Są wśród nas osoby, które słysząc „lato” mają w głowie jedyną słuszną dla nich wizję – „ja + plaża + słońce”. Pamiętajmy jednak, że nawet po wyeliminowaniu z tej wizji „plaży”, zostaje „ja + słońce”. Latem słońce towarzyszy nam i działa na skórę, nawet wtedy, gdy nasza aktywność daleka jest od leżenia plackiem na plaży. Oczywiście uwielbiamy je. Pozytywny wpływ słońca na nasze samopoczucie i organizm jest nieoceniony. Niestety nieodpowiednia ekspozycja skóry na działanie promieni słonecznych może przynieść zdecydowanie więcej szkód niż korzyści. W najlepszym wypadku możemy doprowadzić „jedynie” do poparzeń skóry, w najgorszym nawet do czerniaka – złośliwego nowotworu skóry, wywoływanego przez jej kontakt z promieniowaniem UV.

Jak zatem bezpiecznie cieszyć się słońcem? O to kilka zasad, których stosowanie zapewni skórę bezpieczeństwo i piękną, zdrową opaleniznę.

1. Zwróćmy uwagę na skład używanych kosmetyków i przyjmowanych leków

Mikrodermabrazje, peelingi chemiczne, czy zabiegi laserowe starajmy się zakończyć wczesną wiosną. Latem naszym ulubionym kosmetykiem niech stanie się silnie nawilżający, łagodzący, regenerujący krem, najlepiej na bazie bezpiecznych naturalnych składników, na przykład aloesu. Doskonale zaspokoi on potrzeby naszej skóry i z powodzeniem zastąpi silnie działające preparaty z retinolem czy kwasami AHA lub BHA. Genialnie, jeśli nasz letni krem dodatkowo będzie zawierał filtr przeciwsłoneczny. Uważajmy też na olejki eteryczne i niektóre zioła, które w kontakcie z promieniowaniem UV mogą powodować reakcje alergiczne, a co za tym idzie nieestetyczne i niebezpieczne przebarwienia.

Zwróćmy też uwagę na przyjmowane leki. Niektóre mogą wywołać silną reakcję fotouczulającą.

2. Przygotujmy skórę do kontaktu ze słońcem

Aby pierwszy kontakt naszej skóry ze słońcem nie okazał się opłakany w skutkach, zadbajmy o jej odpowiednie przygotowanie. Naturalny peeling złuszczy martwy naskórek, dzięki temu skóra opali się równomiernie. Pamiętajmy też, aby pierwsza ekspozycja słoneczna nie trwała dłużej niż kilka minut. Każda kolejna może być odrobinę dłuższa. Ale nie zapominajmy o ochronie przeciwsłonecznej w postaci kosmetyku do opalania! Zapewni on bezpieczeństwo naszej skórze nawet podczas krótkiej ekspozycji na słońce.

3. Unikajmy „godzin szczytu” – między 10 a 15 mówimy plażowaniu NIE

To jedna z kluczowych zasad bezpiecznego opalania. Niestety, sądząc po tym co widzimy na plażach, mało kto się do tej zasady stosuje... a szkoda. Promieniowanie UV to 3 rodzaje promieni: UVA, UVB i UVC.

UVA – tzw. długie promieniowanie, to 95% całego promieniowania UV. Działa okrągły rok, nie tylko gdy słońce wyraźnie „praży”. Przenika przez chmury i szkło, a także przez naskórek, docierając do skóry właściwej. Co prawda nie powoduje widocznych poparzeń, ale działając powoli i długofalowo robi coś znacznie gorszego – przyspiesza starzenie skóry i przyczynia się do powstawania nowotworów.

UVB – to tzw. promieniowanie krótkie (ok. 5% promieniowania), którego efekty możemy obserwować niemal natychmiast, albo w postaci pięknej opalenizny (gdy stosujemy się do zasad bezpiecznego

opalania i używamy wysokiej jakości fotoprotekcji), albo w postaci pięknego rumienia na skórze, będącego niczym innym, jak jej poparzeniem.

UVC – zatrzymane przez warstwę ozonową nie dociera do powierzchni Ziemi

We wspomnianych godzinach 10 – 15 słońce znajduje się najwyżej, a zatem promieniowanie UV działa najsilniej. Nie jest to bezpieczne dla naszej skóry, dlatego jeśli chcemy uniknąć poparzeń, a w przyszłości przedwczesnego fotostarzenia i nowotworu skóry, koniecznie przesuwmy zażywanie kąpiei słonecznych na bardziej optymalne godziny poranne lub popołudniowe.

4. Chrońmy przed słońcem głowę i oczy

Zasada „stara jak świat” – czapka, chusta, czy stylowy kapelusz ochronią nas przed udarem. Okulary przeciwsłoneczne zaś ochronią oczy i delikatną skórę wokół nich przed szkodliwym promieniowaniem UV. Ich ekspozycja na słońce może spowodować zarówno choroby oczu np. zaćmę oraz starzenie się skóry, które szybko objawi się w postaci nieestetycznych zmarszczek. Wybierajmy okulary nie tylko ładne, ale przede wszystkim o odpowiednich parametrach – oznaczenie UV 400 to gwarancja ochrony przed szkodliwym promieniowaniem UV.

5. Nawadniajmy organizm i nawilżajmy skórę

Długie przebywanie na słońcu, czy w wysokiej temperaturze powoduje, że się pocimy, a zatem wy tracamy wodę z organizmu. Aby uniknąć odwodnienia latem pijmy dużo wody i niesłodzonych napojów. Równie ważne jest nawadnianie skóry od zewnątrz, czyli używanie kosmetyków nawilżających, zarówno przed, jak i po opalaniu.

Latem, zwłaszcza po ekspozycji słonecznej skóra łatwo ulega odwodnieniu i przesuszeniu. Towarzyszy temu nieprzyjemne uczucie ściągnięcia, a pozbawiona wody skóra jest dużo bardziej podatna na podrażnienia i przedwczesne starzenie. Dbajmy o jej prawidłowe nawilżenie wybierając kosmetyki na bazie naturalnych, bezpiecznych dla naszej skóry składników. Jednym z roślinnych faworytów w dbaniu o ukojenie, nawilżenie i ochronę skóry jest aloes. Oprócz swoich właściwości nawilżających aloes doskonale odświeża i łagodzi podrażnienia czy zaczerwienienia po kontakcie ze słońcem, wiatrem lub słoną wodą. - zaleca Aneta Chachuła, ekspert marki Equilibra, włoskiego producenta dermokosmetyków na bazie surowego aloesu. I dodaje: Pamiętajmy, aby wybierając kosmetyk po opalaniu kierować się przede wszystkim jego jakością i składem.

W przypadku kosmetyków z aloesem należy zwrócić uwagę na jego ilość w kosmetyku oraz na pochodzenie i metodę przetwarzania. Jeśli nasz wybór padnie na mleczko po opalaniu na bazie aloesu, warto zwrócić uwagę na stężenie tego składnika w produkcie. Świetnie, jeśli zawartość aloesu jest nie mniejsza niż 40%. Wówczas możemy mieć pewność, że kosmetyk spełni obietnice o regeneracji skóry, jej nawilżeniu i łagodzeniu skutków przebywania na słońcu. Ważny jest też sposób pozyskiwania i przetwarzania aloesu. Dla nas – konsumentów nie jest to oczywista informacja, którą łatwo znajdziemy na opakowaniu. Większość kosmetyków z aloesem dostępnych na rynku, zawiera surowiec, który w wyniku przetworzenia traci co najmniej część swoich najcenniejszych wartości. *Warto wiedzieć, że wysokojakościowy aloes pozyskuje się między innymi poprzez ekstrakowanie na zimno liścia aloesu, a następnie ucieranie go na bardzo gęstą masę. Dzięki tak łagodnym i naturalnym metodom otrzymywania aloes utrzymuje naturalne i aktywne składniki zawarte w liściach, zachowując swoje drogocenne właściwości lecznicze i odżywcze. Właśnie takiego aloesu należy szukać w kosmetykach,*

gdyż jedynie najwyższa jakość aloesu, gwarantuje skuteczność i pełną dobroczynną moc jego działania
- tłumaczy ekspert marki Equilibra.

Przy kosmetykach do opalania warto także zwrócić uwagę na dodatkowe składniki. Dobrze, jeśli skład kosmetyku oprócz aloesu wzbogacony jest o dodatkowe substancje wspomagające nawilżenie skóry, takie jak na przykład olej kokosowy czy arganowy, witamina E lub łagodzący bisabolol.

6. Używajmy kremów z filtrem!

Ale nie byle jakich i nie byle jak! Kremy z filtrami UV pozwalają nam bezpiecznie cieszyć się słońcem, pod warunkiem, że używamy ich prawidłowo i wybieramy produkty wysokiej jakości. Na początek mały słowniczek:

SPF – ten symbol na opakowaniu oznacza ochronę przed promieniowaniem krótkim (czyli przed widocznym, bolesnym poparzeniem skóry) – UVB. Jego wartość określa, ile razy dłużej możemy bezpiecznie przebywać na słońcu.

UVA w kółeczku – ten symbol umieszczony na opakowaniu oznacza, że kosmetyk chroni przed promieniowaniem długim UVA, które dociera w głąb skóry. Promienie UVA co prawda nie mają wpływu na poparzenia skóry, ale są bardzo niebezpieczne. Wnikając głębiej prowadzą do powstania zmian i uszkodzeń skórnych, odpowiadając między innymi za fotostarzenie, przebarwienia i nowotwory skóry.

Znając te oznaczenia łatwiej będzie nam wybrać odpowiedni kosmetyk do opalania. Odpowiedni, czyli taki, który zabezpieczy naszą skórę przed obydwoma rodzajami promieniowania. Zyskujemy wówczas gwarancję, że produkt jest fotostabilny, a stosowane w nim filtry skutecznie ochronią nas przed poparzeniem oraz przed długofalowymi negatywnymi skutkami opalania. –

Jak wybrać najlepszy kosmetyk do opalania?

Dobierając filtr koniecznie weźmy pod uwagę naszą karnację – osoby z jasną skórą cały sezon letni powinny chronić się preparatami z SPF 50+. Im nasza skóra jest ciemniejsza, tym mniej podatna na poparzenia. Jednak nawet posiadacze śniadej karnacji nie powinni rezygnować z ochrony przeciwsłonecznej. Pamiętajmy, że widoczne poparzenia, to nie jedyny negatywny skutek działania słońca na naszą skórę. Dla osób o śniadej karnacji doskonałą ochroną będą kosmetyki z faktorem SPF 20 i SPF 30 w postaci bogatego kremu, lub lekkiego mleczka, najlepiej w formie w sprayu, który ułatwia aplikację kosmetyku nawet w trudno dostępnych miejscach.

Pamiętajmy też, że jednorazowa aplikacja kosmetyku do opalania nie wystarczy, aby chronić naszą skórę przez cały dzień. Ponawiamy aplikację preparatu co 3-4 godziny, oraz po kąpieli.

Najlepsze kosmetyki do opalania – bezpieczne dla nas i dla środowiska

Bądźmy świadomymi konsumentami! Oferta preparatów przeciwsłonecznych dostępna na rynku przyprawia o zawrót głowy. Wybierajmy zatem nie tylko te rekomendowane jako najlepsze, o najwyższej fotostabilności, ale również te bezpieczne. Zarówno dla nas, jak i dla środowiska naturalnego. *Zauważalny wzrost świadomości ekologicznej konsumentów zmusza firmy kosmetyczne do szukania rozwiązań nie tylko wygodnych i skutecznych, ale też bezpiecznych. W przypadku preparatów do opalania, ważna jest już nie tylko lekka formuła produktu i łatwy, nowoczesny sposób aplikacji, ale również stosowanie składników bezpiecznych dla nas, dla naszych dzieci i dla środowiska.*

- mówi Aneta Chachuła, ekspert Equilibra. Jednym z takich składników jest aloes, który w ostatnim

czasie stał się topowym składnikiem kosmetyków do opalania. Jego naturalne właściwości kojące, łagodzące i regenerujące znane są od dawna. Ale dopiero specjalna, nowoczesna metoda ekstrakcji aloesu pozwala w pełni zachować i wykorzystywać w kosmetykach do opalania jego dobroczynne działanie. – dodaje.

Mleczko do opalania w sprayu – lekka formuła, wygodna aplikacja, wysoka ochrona

Mleczko to najczęściej wybierana formuła kosmetyku do opalania. Jest lekka, czyli idealna dla osób nie lubiących tłustego filmu pozostającego na skórze. Producenci wychodząc naprzeciw oczekiwaniom coraz bardziej wymagających i świadomych konsumentów dbają zarówno o jakość produktów, jak i wygodę ich stosowania. Godną uwagi nowością są mleczka w sprayu, których aplikacja jest zdecydowanie łatwiejsza i bardziej higieniczna niż tych w tradycyjnych opakowaniach. A jeśli jest to spray 360°, całkowicie znika problem aplikacji mleczka w trudno dostępnych miejscach, gdyż butelka rozpyla kosmetyk w każdej pozycji. Jest to idealne rozwiązanie dla samodzielnych plażowiczów oraz dla przebywających w ciągłym ruchu dzieci. Dodatkową zaletą mleczek 360° jest możliwość zużycia ich w 100%, gdyż produkt nie osadza się na ściankach. Butelka jest trwała, nie ma możliwości, aby produkt rozpułnął się w torbie plażowej. Najczęściej wybierane faktory mleczek to SPF 50+ (idealne dla osób o jasnej karnacji, dla alergików, dzieci i początkujących plażowiczów) oraz SPF 30 (polecane dla skór ciemniejszych, przyzwyczajonych do słońca).

Krem z filtrem – doskonała ochrona twarzy zapobiegająca fotostarzeniu

Kremy to propozycja dla tradycjonalistów. Dzięki bogatej formule idealnie nadają się do ochrony skóry twarzy. Konsystencja kremu pozwala na precyzyjną aplikację i nałożenie pożądanej warstwy kosmetyku. Kobiety chcące uniknąć przedwczesnego starzenia skóry twarzy powinny używać kremu z filtrem przez cały rok. Warto więc zadbać nie tylko o jego właściwości ochronne, ale też pielęgnacyjne. *Kremy z filtrem na bazie aloesu to doskonałe rozwiązanie łączące w sobie ochronę delikatnej i wrażliwej skóry twarzy przed szkodliwym promieniowaniem UV z działaniem pielęgnacyjnym. Zawarty w produkcie wysokiej jakości aloes w połączeniu z innymi składnikami aktywnymi, np. z olejem z marchwi bogatym w witaminy A, B, C, E i F regeneruje, nawilża i chroni skórę. Jest to idealna propozycja dla wszystkich osób ceniących sobie wygodę i skuteczność kompleksowego działania odżywczego, przeciwstarzeniowego i ochronnego w jednym preparacie.* - rekomenduje ekspert Equilibra.

Znamiona, przebarwienia, tatuaże i delikatne miejsca na ciele – niezastąpiony sztyft ochronny

Sztyfty przeciwsłoneczne zostały stworzone z myślą o smarowaniu miejsc, które wymagają szczególnej ochrony. Do takich miejsc zaliczamy wszelkie zmiany na skórze, takie jak blizny, przebarwienia, znamiona czy pieprzyki, a także tatuaże oraz miejsca, w których nasza skóra jest wyjątkowo cienka i delikatna – okolice oczu, usta, uszy, skóra pod kolanami. Najlepszej jakości sztyft ochronny powinien charakteryzować się wysoką fotostabilnością, czyli odpornością filtra na degradację pod wpływem działania wysokiej temperatury oraz bogatą konsystencją i wysoką ochroną SPF 50+. Doskonale, jeśli skład sztyftu jest oparty na naturalnych składnikach. Wówczas mamy gwarancję, że wybieramy produkt bezpieczny dla nas i dla środowiska.

Krem z filtrem na wyjazd – pojemność Travel Size 75ml

Najlepsze firmy kosmetyczne zadbały w tym sezonie również o podróżników. Najwyższej jakości kosmetyki do opalania o faktorach SPF 50+, 20 i 30 zostały zamknięte w wygodnych opakowaniach TRAVEL SIZE o pojemności 75ml. Dzięki tej wygodnej, poręcznej i dozwolonej w bagażu podręcznym

pojemności, możemy zabrać krem z filtrem w każdą podróż. Od teraz możemy cieszyć bezpiecznymi kąpielami słonecznymi i zadbaną, ukojoną i zregenerowaną skórą nawet na drugim końcu świata.

Słońce jest cudowne, jeśli tylko zachowamy rozsądek

O tym jak szkodliwe może być dla nas nadmierne opalanie mówi się coraz więcej. Z roku na rok zdecydowanie wzrasta nasza świadomość w tym temacie. Jednak czasem wciąż nieodpowiedzialnie korzystamy ze słońca. Gwarantujemy, że stosując się do wymienionych powyżej prostych zasad nasza tegoroczna przygoda z plażowaniem będzie bezpieczna. Zwłaszcza jeśli zadbamy o odpowiednią ochronę skóry wybierając wysokiej jakości kosmetyki do opalania renomowanych marek. Życzymy udanego urlopu i pięknej opalenizny!

Więcej o naturalnej pielęgnacji na equilibra.pl